MINISTERE DE LA DEFENSE

ETAT-MAJOR DE L'ARMEE DE TERRE

COFAT

TTA 150

TITRE XIV

EDUCATION ET ENTRAINEMENT PHYSIQUES, MILITAIRES ET SPORTIFS

Expert de domaine : CoFAT

Edition 2008

ANNEXE A - LEXIQUE

AA	Aisance aquatique
AFPS	Attestation de formation aux premiers secours
APMS	Activités physiques militaires et sportives
APS	Activités physiques et sportives
BNSSA	Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique
BEESAN	Brevet d'état d'éducateur sportif des activités de la natation
BEES	Brevet d'état d'éducateur sportif
CEC	Centre d'entraînement commando
CNEC	Centre national d'entraînement commando
CoFAT	Commandement de la formation de l’armée de terre
CCPG	Contrôle de la condition physique générale
CCPM	Contrôle de la condition physique du militaire
CCPS	Contrôle de la condition physique spécifique
CMG	Capacité musculaire générale
CNSD	Centre National des Sports de le Défense
CPG	Condition physique généralisée
CPS	Condition physique spécifique
CRAEPS	Compte rendu annuel de l’entraînement physique et des sports
DSE	Directeur de séance d'escalade
ECR	Endurance cardio respiratoire
EMAT	Etat major de l’armée de terre
EPG	Entraînement physique généralisé
E^2PMS	Education et entraînement physiques militaires et sportifs

EPS	Entraînement physique spécifique
FCSAD	Fédération des clubs sportifs et artistiques de la Défense
PO	Parcours d'obstacles
PEC	Plan d'entraînement complet
TIOR	Techniques d’interventions opérationnelles rapprochées
TOP	Techniques d’optimisation du potentiel
VSA	Visite systématique annuelle

ANNEXE B - SURVEILLANCE MEDICO-PHYSIOLOGIQUE DE L'E²PMS

1. PRINCIPE DE LA SURVEILLANCE.

L'Entraînement physique militaire et sportif est une condition majeure de la mise en condition physique et mentale des militaires. Il contribue de façon déterminante à l'amélioration et au maintien de la capacité opérationnelle des unités. Il permet de développer le goût de l'action individuelle et collective. L'entraînement doit être adapté, contrôlé, et nécessite une étroite collaboration entre le commandement, les médecins du service de santé des armées et les cadres spécialistes en E²PMS.

2. ROLE DES SPECIALISTES EN E²PMS ET DES CADRES DE CONTACT.

Le rôle des spécialistes en E²PMS et des cadres de contact est particulièrement important : la réalisation pratique des séances d'entraînement physique, militaire et sportif leur incombe totalement.

Ils veillent tout particulièrement à une compatibilité des efforts demandés avec la catégorisation médico-physiologique des exécutants et leur condition physique.

Au contact des hommes sur le terrain, ils sont à même d'observer leur comportement et de détecter ceux qui présenteraient des difficultés pour suivre l'entraînement. Leurs observations sur ce dernier point sont précieuses pour le médecin de l'unité qui peut ainsi décider un changement éventuel de catégorie médico-physiologique.

Les spécialistes en E²PMS et les cadres de contact :

- s'assurent que les règles d'hygiène alimentaire et corporelle sont adaptées au rythme et à l'intensité de l'entraînement physique ;
- informent le commandement de tout fléchissement collectif constaté dans l'état de santé des hommes et envisagent avec lui les dispositions à prendre pour y remédier ;
- proposent au commandement les mesures à prendre en présence de circonstances exceptionnelles telles que des conditions météorologiques très défavorables ou l'état de fatigue excessif des exécutants.

3. CATEGORISATION MEDICO-PHYSIOLOGIQUE INITIALE DU PERSONNEL.

Le personnel militaire est classé suivant trois catégories médico-physiologiques :

Catégorie I. : sujets en bonne santé, dont la pratique d'un entraînement physique et sportif est suffisante.

Catégorie II. : sujets en bonne santé dont la pratique de l'entraînement physique et sportif est insuffisante.

Catégorie III. : sujets dont l'état général ne permet pas la pratique normale de l'E²PMS.

En fonction de cette catégorisation, les caractéristiques de l'E²PMS et le rôle des spécialistes en E²PMS ou des cadres de contact sont les suivants :

Catégories I et II.

Le personnel classé en catégories I et II pratique un E²PMS normal. Les spécialistes en E²PMS ou cadres de contact organisent les séances en constituant des groupes de valeur physique et procèdent aux contrôles et tests conformément à la réglementation en vigueur. La participation aux compétitions de ces sujets est soumise à l'avis médical porté sur la fiche de contrôle médico-physiologique n° 683-0*/3.

Catégorisation III

Le personnel catégorisé III est à surveiller tout particulièrement. Les spécialistes en E²PMS ou les cadres de contact organisent l'E²PMS, les différents contrôles et tests en respectant les contre-indications médicales individuelles. La participation éventuelle aux compétitions de ces sujets est soumise à l'avis médical.

4. CONTROLE DE LA CATEGORISATION MEDICO-PHYSIOLOGIQUE.

Le contrôle de la catégorisation médico-physiologique s'impose à tout le personnel militaire tout au long de sa durée de service afin de vérifier l'aptitude à la pratique de l'E²PMS et à la participation aux compétitions. Il relève strictement du domaine médical.

Ce contrôle, à caractère systématique, circonstanciel ou occasionnel, est effectué périodiquement selon le statut des militaires et/ou le genre d'activité pratiquée.

Contrôles systématiques concernent :

- le personnel militaire de carrière ou sous contrat, lors de la visite médicale systématique annuelle ;
- les élèves des lycées, des institutions et des établissements militaires d'enseignement, au cours de l'année scolaire ;
- les militaires de toutes catégories participant régulièrement à des compétitions (fiche médico-physiologique valide un an).

Contrôles circonstanciels concernent :

- les militaires sous contrat ou de carrière soumis à certaines épreuves physiques et sportives prévues pour l'obtention de certificats ou brevets militaires ;
- les militaires amenés à participer à des compétitions sportives quelle que soit la catégorie médico-physiologique à laquelle ils appartiennent.

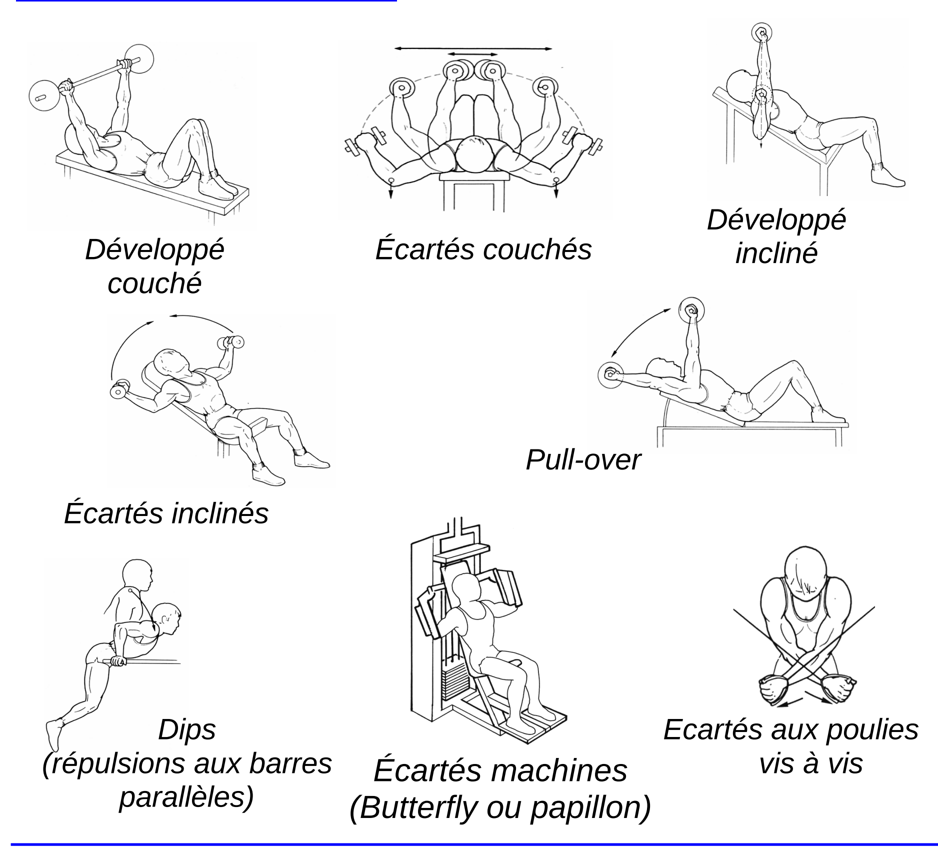
Contrôles occasionnels :

Des contrôles occasionnels peuvent être effectués par le médecin des armées, aussi souvent qu'il estime cette précaution opportune (par exemple lors de la reprise de l'E²PMS après convalescence ou indisponibilité).

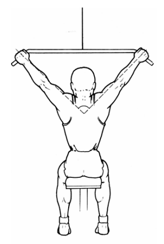
ANNEXE C - EXEMPLES D'EXERCICES EN FONCTION DU GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITE

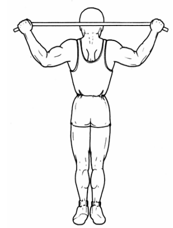
Pectoraux

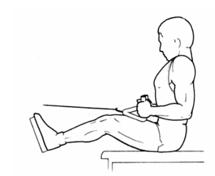
MEMBRES SUPERIEURS

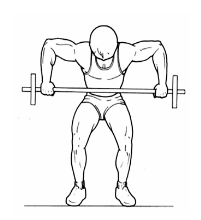


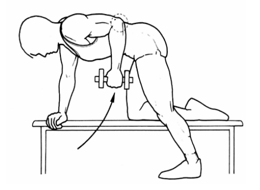
Dorsaux

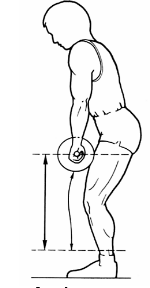

tirage nuque à la poulie haute (tirage vertical)

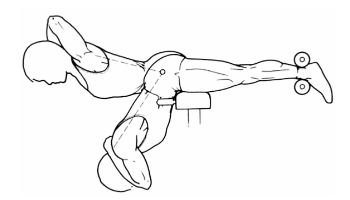

Tractions derrière la nuque


tirage poulie basse (Tirage horizontal)


Rowing poitrine

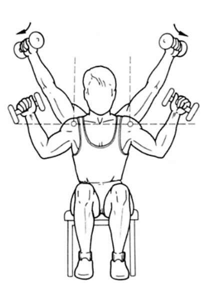

Rowing un bras (mouvement de scie)

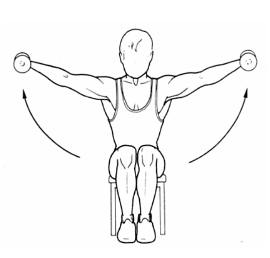

Soulevé de terre

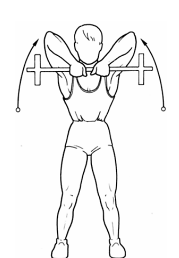

Relevé de buste à la chaise romaine

Epaules

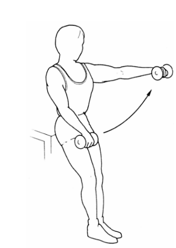

Développé nuque assis


Développés assis aux haltères

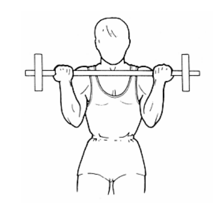

Élévations latérales aux haltères


Rowing menton

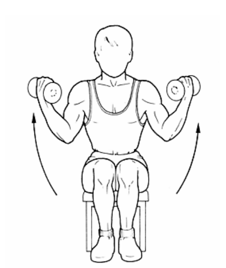

Élévations latérales aux poulies vis à vis


Élévations antérieures aux haltères

Biceps



Curls avec la barre (flexions des avant-bras à la barre)

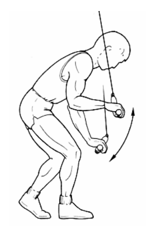


Curls avec haltères (flexions des avant-bras avec haltères)

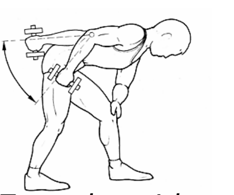


Curls avec la barre à la table Larry Scoth (flexions avant-bras sur bras avec barre à la table Larry Scott)

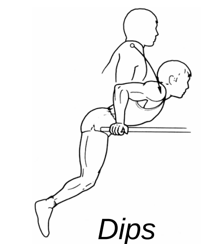
Triceps



Extensions des avant-bras à la poulie

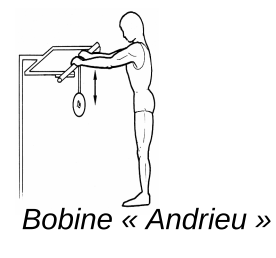


Extensions 1 bras à l'haltère

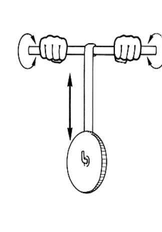


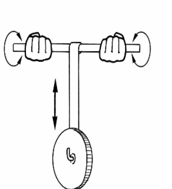
Dips (répulsions aux barres parallèles)

Avant-bras

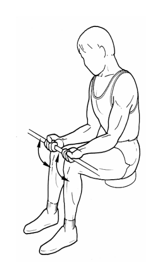


Bobine « Andrieu »



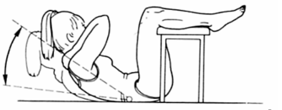


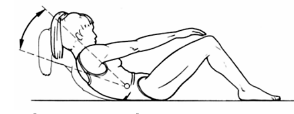
Flexion du poignet (supination)



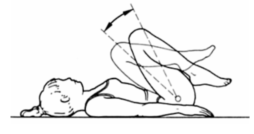
Flexion des poignets à la barre (supination)

[ABDOMINAUX]



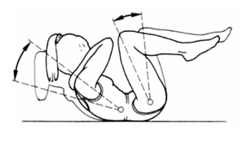


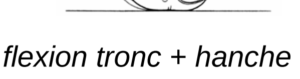
Crunch (flexion du tronc)





flexion de hanches

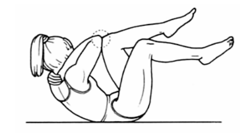




flexion tronc + hanche



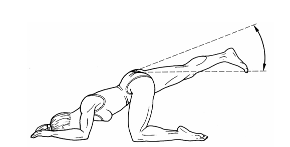
Relevé
(à la chaise



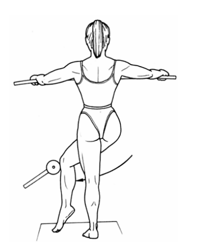
Pédalage coudes/genoux

MEMBRES INFERIEURS

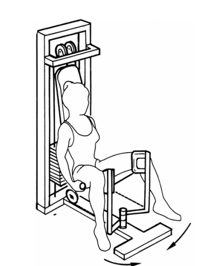
Fessiers Abducteurs-adducteurs



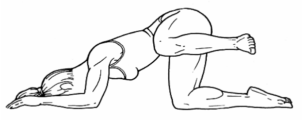
Extension de la hanche



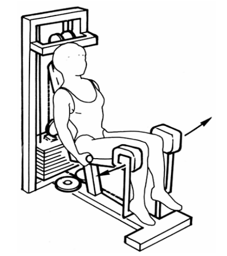
Adduction debout à la machine



Adduction assis à la machine

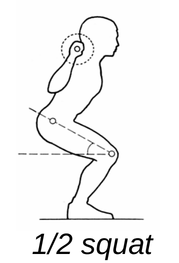


Abduction de hanche jambe fléchie

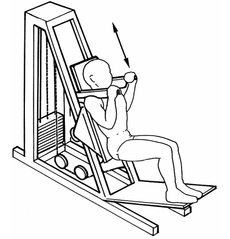


Abduction assis à la machine

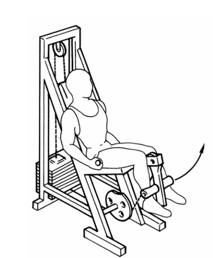
Cuisses



1/2 squat

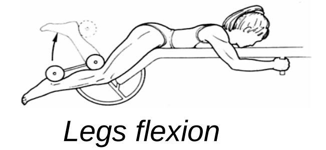


Hack squat

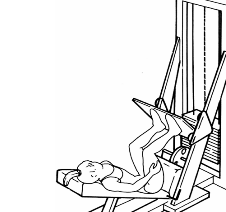




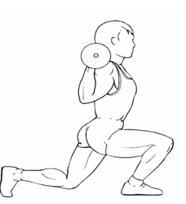
Legs extension



Legs flexion

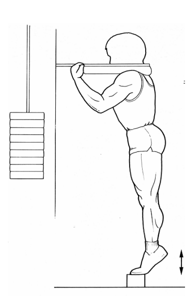


Presse à cuisses inclinée

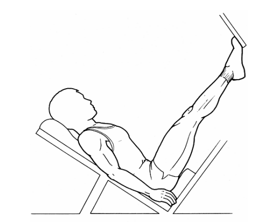


Fente avant

Jambes



Extensions chevilles sous presse verticale



Extensions chevilles sous presse oblique

ANNEXE D - LE PARCOURS D'OBSTACLES – ETUDE DES 20 OBSTACLES

OBSTACLE N°1

Echelle de corde

Description :
Échelle de corde accrochée à un portique. Hauteur : 5 m ; fosse de réception.

Règlement :
Franchir par-dessus le portique et descendre du côté opposé.

Technique réglementaire :

1. Effectuer une ascension de l'échelle, main au milieu des barreaux,
2. Saisir à deux mains (Fig 1) le rail supérieur tout en continuant la montée,
3. Décaler le dernier appui : l'intérieur du pied contre la corde,
4. Franchir le sommet par enroulement ventral en ayant crocheté le pied (Fig 2) en sécurité, jambe fléchie,
5. Saisir à pleine main (Fig 3) l'épissure de la corde, pouce orienté vers le haut, se dégager amplement de façon à redescendre l'obstacle,
6. Lors du passage au sommet de l'obstacle, la main glisse le long du rail assurant la stabilité sur l'obstacle lors du franchissement,
7. Effectuer une ouverture puis le saut en profondeur, réception 4 membres.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

OBSTACLE N°2

Description :
Deux poutres horizontales distantes de 0,80 m, dont la hauteur est successivement de 1 m et 1,40 m.

Poutres jumelées

Règlement :
Franchir les deux poutres en passant par-dessus.

Technique réglementaire :

1. Venir se positionner en barrage sur la première poutre,
2. Les deux mains ayant repris appui sur la poutre supérieure, accrocher par le cou-de-pied de la jambe libre la poutre inférieure, le pied de l'autre jambe venant prendre un appui dynamique au sol (Fig 4) entre les deux poutres,
3. Effectuer un nouveau barrage (Fig 5) du même coté en se hissant poids du corps vers le haut et l'avant,
4. Réception pieds décalés.



Fig. 4



Fig. 5

OBSTACLE N°3

Réseau à enjamber

Description :
Six fils tendus à 0,60 m de hauteur, à 2 m les uns des autres.

Règlement :
Franchir par-dessus les six fils.

Technique réglementaire :

1. Ne pas monter les genoux pour franchir les fils mais couronner les pieds à l'extérieur,
2. S'équilibrer avec les bras,
3. Effectuer un ou deux appuis (Fig 6) entre les fils suivant votre morphologie.



Fig. 6

OBSTACLE N°4

Réseau à franchir en rampant

Description :

Fils tendus à 0,50 m de hauteur, sur une longueur de 20 m.

Règlement :

Progresser en rampant sous le réseau.

Technique réglementaire :

1. Se positionner le corps perpendiculaire à la progression,
2. Se déplacer en reptation costale :
   - Buste fléchi, mains à plat au sol orientées vers l'avant, coudes hauts, placer la jambe supérieure légèrement devant soi (Fig 7), le tranchant de la rangers agrippant le sol,
   - Projeter la hanche vers l'avant en glissant la jambe inférieure, genoux fléchis sous le corps, les appuis mains et pieds se succédant accentuant la glisse,
   - Replacer la jambe d'appui devant soi, puis les mains l'une après l'autre,
   - Le bassin se trouvant en retrait, reprendre le cycle.
3. Pour sortir de l'obstacle, faire l'effort d'ouvrir le bassin pour orienter le pied dans la direction de course.



Fig. 7

OBSTACLE N°5

Gué

Description :

Gué de 5 plots de 0,15 m de haut et 0,15 m de diamètre, disposés à intervalles irréguliers sur une longueur de 7 m.

Règlement :

Traverser en utilisant les plots, sans jamais toucher le sol à l'intérieur du gué. En cas d'échec, l'obstacle doit être recommencé jusqu'au franchissement correct.

Technique réglementaire :

1. Dans la course d'approche, venir se placer dans l'axe médian des plots,
2. Le poids du corps vers l'avant, sauter alternativement d'un plot vers l'autre, la jambe s'élevant sans exagération, la pose du pied se faisant sur le tranchant intérieur du plot (Fig 8), le talon assurant un blocage,

3. Les bras équilibrateurs (Fig 9) se projetant eux aussi vers l'avant, complètent la poussée du pied d'appui.



Fig. 8



Fig. 9

OBSTACLE N°6

Espalier

Description :

Trois barres placées horizontalement à 0,80 m, 1,60 m et 2,30 m du sol.

Règlement :

Franchir l'obstacle par-dessus la barre supérieure.

Technique réglementaire :

1. Venir poser un pied sur la barre inférieure et simultanément les deux mains saisissent la barre supérieure,
2. Le corps étant en position basse pré dynamique, enchaîner simultanément la traction des bras et la poussée de la jambe sur la poutre inférieure, (Fig 10)
3. Ouvrir le bassin, venir se positionner en enroulement ventral sur la poutre supérieure en crochetant le pied en sécurité,
4. La main vient prendre appui sur la poutre intermédiaire (Fig 11) (pouce sur le dessus et doigts du coté de la poutre d'équilibre)
5. La jambe se libérant sans extension, effectuer une rotation des épaules de façon à se retrouver dans la direction de course en effectuant une réception pieds décalés.

L'utilisation de la barre intermédiaire est autorisée.





Fig. 10 Fig. 11

OBSTACLE N°7

Poutre d'équilibre

Description :

Accès par un plan incliné à une poutre de 1 m de haut et de 8,50 m de long.

Règlement :

Monter sur la poutre par le plan incliné, la parcourir, puis reprendre contact avec le sol au-delà d'une ligne tracée à la verticale de l'extrémité de la poutre.

Tout contact avec le sol est considéré comme un échec. En cas d'échec, l'obstacle doit être recommencé jusqu'au franchissement correct.

Technique réglementaire :

1. Gravir le plan incliné,
2. Positionner les pieds, pointes légèrement orientées vers l'extérieur (Fig 12),
3. Genoux déverrouillés, bras équilibrateurs,
4. Fléchir sur le dernier appui et balancer la jambe libre au plus bas sur le coté de la poutre, le pied venant chercher le sol pour reprise de la course.



Fig. 12

OBSTACLE N°8

Echelle verticale de rail

Description :

Rail métallique vertical d'une hauteur de 5 m. Fosse de réception.

Règlement :

Franchir par-dessus le portique et descendre du coté opposé.

Technique réglementaire :

1. Monter l'échelle, poids du corps en arrière en se déhanchant à chaque montée du genou de façon à poser aisément le pied sur chaque barreau,
2. Saisir à deux mains le rail supérieur en continuant à monter,
3. Franchir le sommet par enroulement ventral à l'aplomb de l'échelle,
4. Crocheter le pied (Fig 13) en sécurité, jambe fléchie,
5. Venir prendre appui à pleine main sur le premier barreau, pouce orienté vers

la réception,
6. La pose de la main (Fig 14) s'effectue à l'intérieur de l'échelle, contre le rail,
7. Changement de jambe en crochet sur la poutre supérieure,
8. L'autre main toujours accrochée à la poutre supérieure, la faire glisser de façon à se stabiliser,
9. Se dégager amplement, redescendre le corps en retrait, réaliser une ouverture puis un saut en profondeur, réception 4 membres.





Fig. 13

Fig. 14

OBSTACLE N°9

Poutres horizontales dessus dessous

Description :

Quatre poutres horizontales placées à une hauteur de 1,20 m, 0,70 m, 1,20 m, 0,70 m et à 2 m les unes des autres.

Règlement :

Franchir successivement les poutres dans l'ordre : dessus, dessous, dessus, dessous.

Technique réglementaire :

1. Venir se positionner en barrage (Fig 15) , poids du corps vers l'avant,
2. Se réceptionner en position de reptation costale (Fig 16) au plus près de la deuxième poutre,
3. Effectuer un mouvement de reptation sous la poutre,
4. Se relever, positionner les deux mains sur la troisième poutre,
5. Franchir les poutres 3 et 4 comme les poutres 1 et 2,
6. Pour sortir de l'obstacle, faire l'effort d'ouvrir le bassin pour orienter le pied dans la direction de course.

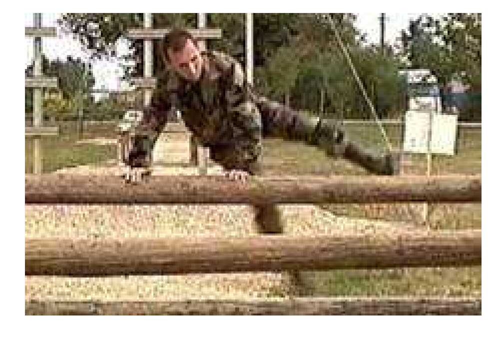




Fig. 15

Fig. 16

OBSTACLE N°10

Table irlandaise

Description :

Table de 0,45 m de large à 2 m de hauteur.

Règlement :

Franchir l'obstacle en passant par dessus la table sans utiliser les montants verticaux.

En cas d'échec, l'obstacle doit être recommencé jusqu'au franchissement correct.

Technique réglementaire :

1. Effectuer une course d'élan en oblique, puis prendre une impulsion appel un pied,
2. La première main accroche la planche (Fig17), l'autre saisi le bord opposé, bras tendu,
3. Dans cette position et dans le même mouvement, en utilisant le balancement du bas du corps, accrocher le talon (Fig18) de la jambe d'appel. L'ouverture de l'épaule, du bassin et du genou vers l'extérieur facilitera l'accrochage du talon,
4. La montée du bassin au plus près de la table sera facilitée par l'extension de la jambe crochetée sur la table,
5. Le retour normal de la jambe libre, va permettre l'accrochage de la première main sur le bord opposé (Fig 19),
6. Bras croisés, rouler sur l'épaule, soulever légèrement le bassin pour permettre le passage de la jambe qui va chercher la réception pieds décalés.



Fig. 17



Fig. 18



Fig. 19

OBSTACLE N°11

Poutre horizontale

Description :
Poutre de 0,80 m de hauteur. Après la poutre, dénivellation de 0,25 m.

Règlement :
Franchir la poutre en passant par dessus.

Technique réglementaire :

1. Passage en barrage (Fig 20) :
   - Appel un pied,
   - Pose des mains et de l'autre pied sur la poutre (+ ou - écartés si l'obstacle est glissant : pluie, gel…)
   - En appuis sur une main et le pied de la jambe tendue, le pied de la jambe d'appel passe au plus près de la poutre,
   - Poids du corps engagé vers l'avant, le pied va chercher la réception en étant bien orienté pour la reprise de la course (Fig 21),
2. Réception pieds décalés.



Fig. 20



Fig. 21

OBSTACLE N°12

Fossé

Description :

Coupure de 0,50 m de profondeur remontant au niveau du sol un plan incliné de 2,50 m de long.

Règlement :
Franchir la coupure.
Technique réglementaire :

1. Prendre appel au plus près de la coupure,
2. Allonger la foulée (Fig 22) pour ne pas se réceptionner au plus profond du

fossé.



Fig. 22

OBSTACLE N°13

Banquette et fossé

Description :
Butte s'élevant à une hauteur de 1 m, profondeur du fossé 0,50 m. À la base de la paroi verticale de la butte : marche au niveau du sol de 0,50 m de largeur et 0,50 m de profondeur.

Règlement :
Franchir dans l'ordre la banquette puis le fossé.

Technique réglementaire :

1. Venir se positionner en barrage au sommet de la banquette,
2. Passage en barrage au sommet en allant chercher la réception du pied sur la marche (Fig 23 et 24) (ce n'est pas obligatoire mais conseillé si l'obstacle est réglementaire),
3. L'autre pied prend appui dans le fossé.



Fig. 23



Fig. 24

OBSTACLE N°14

Petit mur

Description :
Petit mur d'une hauteur d'un mètre

Règlement :
Passer par dessus le mur.

Technique réglementaire :

1. Passage en barrage :
   - Appel un pied,
   - Pose des mains et de l'autre pied sur le mur (+ ou - écartés si l'obstacle est glissant : pluie, gel…)
   - En appuis sur une main et le pied de la jambe tendue, le pied de la jambe d'appel passe au plus près du mur (Fig 25),
   - Le pied va chercher la réception en étant bien orienté pour la reprise de la course,
2. Réception pieds décalés.



Fig. 25

OBSTACLE N°15

Fossé, banquette, fossé

Description :

Deux fossés, d'une profondeur de 0,70 m situés de part et d'autre d'une butte à parois inclinées de 1,50 m de hauteur.

Règlement :
Franchir dans l'ordre cet obstacle composé.

Technique réglementaire :

1. Franchir le fossé,
2. Poids du corps vers l'avant, gravir la banquette,
3. A l'approche du sommet, allonger la foulée de façon à poser un pied de part et d'autre de celui-ci,
4. Descendre la banquette et avant d'arriver en bas prendre une impulsion horizontale (Fig 26) pour ne pas descendre dans le fossé.



Fig. 26

OBSTACLE °16

Mur d'assaut

Description :
Mur d'assaut d'une hauteur : 2 m. Largeur : 0,40 m.

Règlement :
Franchir le mur par le dessus.

En cas d'échec, l'obstacle doit être recommencé jusqu'au franchissement correct.

Technique réglementaire :

1. Prise d'appel un pied, l'autre pied en appui sur le mur (Fig 27),
2. Impulsion vers le haut, poser les deux avant bras sur le sommet du mur,
3. Simultanément, pose du pied de la jambe d'appel sur le sommet du mur,
4. Ne pas basculer les épaules vers l'avant mais sur le coté,
5. En appui sur une main et un avant bras, soulever légèrement le bassin pour permettre le passage de la jambe (Fig 28) qui va chercher la réception pieds décalés.



Fig. 27



Fig. 28

OBSTACLE N°17

Fosse

Description :
Fosse d'une profondeur de 2,20 m et d'une longueur de 4,30 m. Sol de réception mou sur 2 m, puis sol dur.

Règlement :
Descendre dans la fosse et en ressortir par le bord opposé.
En cas d'échec, l'obstacle doit être recommencé jusqu'au

franchissement correct.

Technique réglementaire :

1. Venir sans précipitation se placer en barrage (Fig 29) au bord de la fosse,
2. Réception pieds décalés au plus près du mur,
3. Dés la réception effectuer une accélération,
4. Appel deux pieds au pied du mur,
5. Amener les deux avants bras sur le bord du mur,
6. Effectuer une traction et casser rapidement le buste hors de la fosse,
7. Dès lors, en appui sur une main et un avant bras (Fig 30), soulever légèrement le bassin pour permettre de sortir une jambe tendue, sans utiliser les murs latéraux,
8. Se redresser, prendre appui sur le tibia de l'autre jambe, poser l'autre pied devant et se relever.



Fig. 29

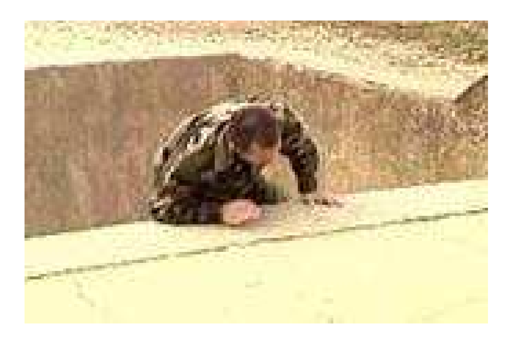


Fig. 30

OBSTACLE N°18

Mur d'escalade

Description :

Rampe inclinée avec gradins s'élevant à une hauteur de 4 m. Paroi opposée verticale, avec rainures.

Règlement :

Escalader la rampe, franchir le sommet avec l'ensemble du corps, reprendre contact avec le sol du coté opposé.

Technique réglementaire :

1. Effectuer une impulsion pied d'appel, poids du corps vers l'avant,
2. Poser les mains en protection sur les arrêtes du mur, pouce sur le rebord supérieur, les doigts à l'extérieur,
3. Dans le même mouvement, se hisser, la montée du genou et la pose du pied libre se fait aisément sur la première marche. La pointe du pied accrochant le mur peut aider la montée de la jambe. Une inclinaison latérale du buste facilite également la montée de la jambe libre et la pose du pied,
4. Enjamber la marche intermédiaire pour poser le pied d'appel sur la troisième marche. Enchaîner aussitôt le mouvement en décalant la pose des mains. La montée du genou (Fig 31) puis du pied s'effectuant comme sur le premier méplat,
5. En évitant à nouveau la marche intermédiaire, monter jusqu'au sommet (Fig32),

6. Effectuer un saut en profondeur réception 4 membres.



Fig. 31



Fig. 32

OBSTACLE N°19

Chicanes

Description :

Chicanes d'une hauteur de 1 m.

Règlement :

Franchir l'obstacle en suivant le cheminement jalonné par les rampes des chicanes.

Technique réglementaire :

1. Entrer dans les chicanes,
2. Au bout, saisir à deux mains les chicanes,
3. Pivoter autour de cet axe bras tendus (Fig 33),
4. A la sortie de la courbe, tirer sur les bras pour se propulser,
5. Recommencer l'enchaînement pour le second virage.



Fig. 33

OBSTACLE N°20

Tranchées successives

Description :

Tranchées successives. 1ère et 3ème tranchées : profondeur : 0,85 m ; longueur : 3,70 m ;
2ème tranchée : profondeur : 1,10 m ; longueur : 4 m ; marche de 0,50 m de large et de 0,55 m de haut.

Règlement :

Franchir successivement chaque tranchée.

Technique réglementaire :

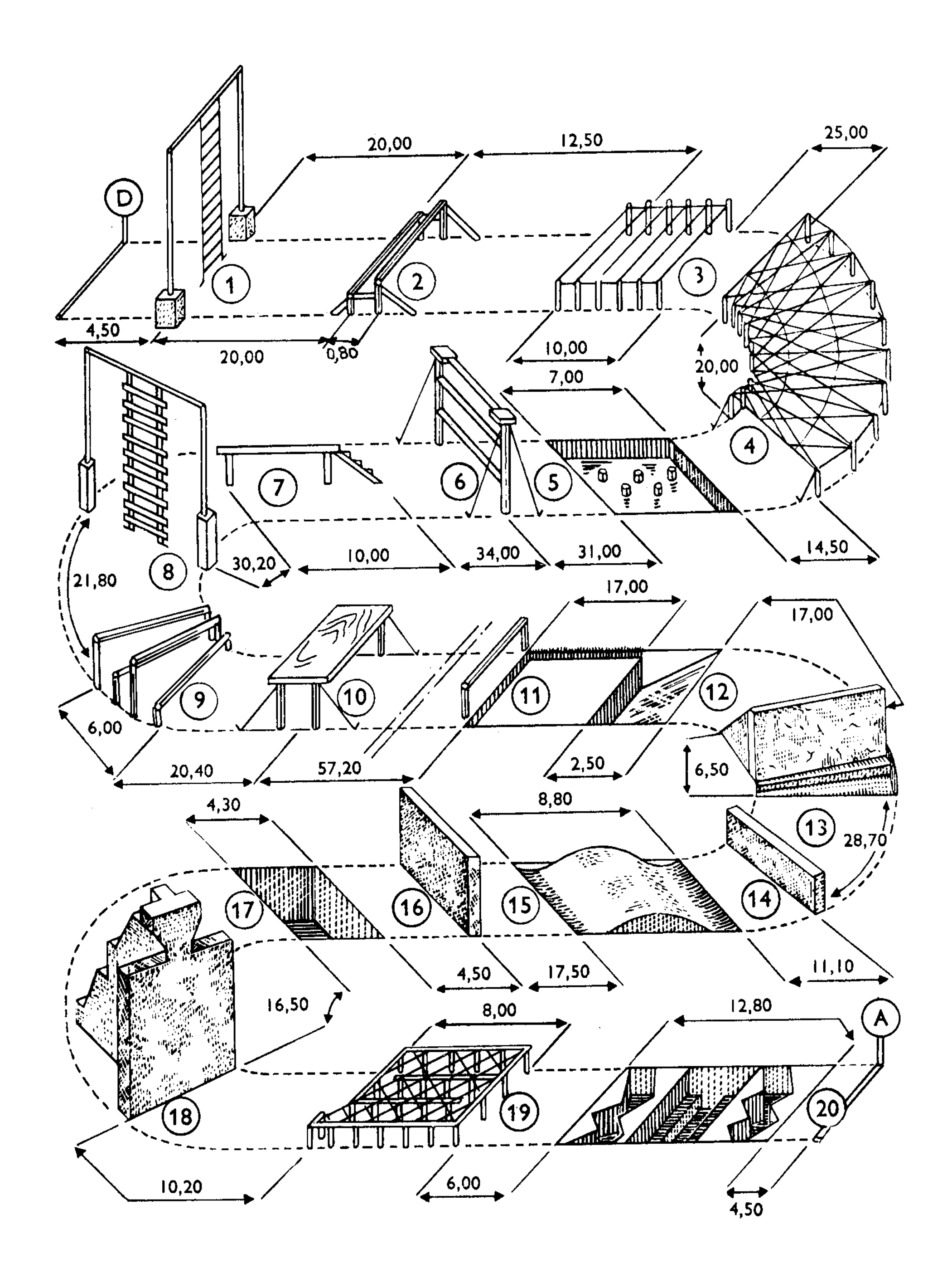
1. Dans la course d'élan, venir placer le pied d'appel sur la partie avancée d'une arrête (Fig 34),
2. Effectuer un saut vers le haut et l'avant dans la foulée bondissante, l'élévation des bras et des épaules facilite le temps de suspension,
3. Reprendre appui sur l'arrête opposée (Fig 35) par la pose du pied libre rejoint aussitôt par le pied d'appel. La flexion de l'ensemble du corps amortira la réception,
4. Dans la foulée et sans extension, venir reprendre appui dans la seconde fosse et continuer la course,
5. Monter sur le muret, venir placer le pied d'appel sur la partie avancée d'une arrête,
6. Effectuer un saut vers le haut et l'avant dans la foulée bondissante, l'élévation des bras et des épaules facilite le temps de suspension.





Fig. 34 Fig. 35

Descriptif de l'ensemble du parcours du combattant



ANNEXE E – LES BAREMES DU CCPM

1 BAREME DES EPREUVES AU CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GENERALE.

Barème masculin.

Senior (≤ 39 ans).				
Points.	**Course de 12 mn en mètres.**	**Aisance Aquatique en secondes.**	Secondes puis	**Abdominaux en nombre.**
20	3300	100		
19	3200	110		
18	3100	120		
17	3000	130		
16	2900	140		
15	2800	150		
14	2700	160		
13	2600	170		
12	2500	180		
11	2450	190		
10	2400	100 m +10 ma	10	55
09	2350		12	50
08	2300	100 m +5 ma	14	45
07	2250	-	16	40
06	2200	100 m	18	35
05	2150	75 m	7 m	30
04	2100	50 m	6 m	27
03	2050	25 m	5 m	24
02	2000	-	4 m	21
01	1950	-	3 m	18
00	<1950	< 25 m	< 3 m	< 18
Epreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

Master 1 (≥ 40 ans ≤ 49 ans).				
Points.	**Course de 12 mn en mètres.**	**Aisance Aquatique en secondes.**	**Corde en Secondes puis en mètres.**	**Abdominaux en nombre.**
20	3000	130		
19	2900	140		
18	2800	150		
17	2700	160		
16	2600	170		
15	2500	180		
14	2450	190		
13	2400	200		
12	2350	210		
11	2300	220		
10	2250	100 m +10 ma	16	40
09	2200		18	35
08	2150	100 m +5 ma	20	30
07	2100	-	22	27
06	2050	100 m	24	24
05	2000	75 m	7 m	21
04	1950	50 m	6 m	18
03	1900	25 m	5 m	16
02	1850	-	4 m	14
01	1800	-	3 m	12
00	<1800	< 25 m	< 3 m	< 12
Epreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

Master 2 (≥ 50 ans).				
Points.	**Course de 12 mn en mètres.**	**Aisance Aquatique en secondes.**	**Corde en Secondes puis en mètres.**	**Abdominaux en nombre.**
20	2700	160		
19	2600	170		
18	2500	180		
17	2450	190		
16	2400	200		
15	2350	210		
14	2300	220		
13	2250	230		
12	2200	240		
11	2150	250		
10	2100	100 m +10 ma	22	27
09	2050		24	24
08	2000	100 m +5 ma	26	21
07	1950	-	28	18
06	1900	100 m	30	16
05	1850	75 m	7 m	14
04	1800	50 m	6 m	12
03	1750	25 m	5 m	10
02	1700	-	4 m	8
01	1650	-	3 m	6
00	<1650	< 25 m	< 3 m	< 6
Epreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

Afin d'obtenir la meilleur adéquation entre la performance individuelle et le niveau moyen obtenu par type d'épreuve, ces barèmes sont susceptibles d'être modifiés, notamment les deux premières années d'existence du CCPM.

Barème féminin.

Senior (≤ 39 ans).	Master 1 (≥ 40 ans ≤ 49 ans).	Master 2 (≥ 50 ans).

Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance Aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.
20	2900	120		
19	2800	130		
18	2700	140		
17	2600	150		
16	2500	160		
15	2400	170		
14	2300	180		
13	2200	190		
12	2100	200		
11	2000	210		
10	1900	100 m +10 ma	16	45
09	1850	-	20	40
08	1800	100 m +5 ma	24	35
07	1750	-	28	30
06	1700	100 m	32	25
05	1650	75 m	7 m	20
04	1600	50 m	6 m	17
03	1550	25 m	5 m	15
02	1500	-	4 m	12
01	1450	-	3 m	9
00	< 1450	< 25 m	< 3 m	< 9
Epreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance Aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.
20	2600	150		
19	2500	160		
18	2400	170		
17	2300	180		
16	2200	190		
15	2100	200		
14	2000	210		
13	1900	220		
12	1850	230		
11	1800	240		
10	1750	100 m +10 ma	28	30
09	1700	-	32	25
08	1650	100 m +5 ma	34	20
07	1600	-	36	17
06	1550	100 m	38	15
05	1500	75 m	7 m	12
04	1450	50 m	6 m	9
03	1400	25 m	5 m	7
02	1350	-	4 m	5
01	1300	-	3 m	4
00	< 1300	< 25 m	< 3 m	< 4
Epreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

Points.	Course de 12 mn en mètres.	Aisance Aquatique en secondes.	Corde en secondes puis en mètres.	Abdominaux en nombre.
20	2300	180		
19	2200	190		
18	2100	200		
17	2000	210		
16	1900	220		
15	1850	230		
14	1800	240		
13	1750	250		
12	1700	260		
11	1650	270		
10	1600	100 m +10 ma	36	17
09	1550	-	38	15
08	1500	100 m +5 ma	40	12
07	1450	-	42	9
06	1400	100 m	44	7
05	1350	75 m	7 m	5
04	1300	50 m	6 m	4
03	1250	25 m	5 m	3
02	1200	-	4 m	2
01	1150	-	3 m	1
00	< 1150	< 25 m	< 3 m	0
Epreuve sur :	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts

Afin d'obtenir la meilleur adéquation entre la performance individuelle et le niveau moyen obtenu par type d'épreuve, ces barèmes sont susceptibles d'être modifiés, notamment les deux premières années d'existence du CCPM.

2 BAREMES DES EPREUVES DU CONTROLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE.

	Marche-course.						Tir.	
	8 km.		7 km.		6 km.		PA ou FAMAS	
	Senior ≤ 39 ans.		Master 1 ≤ 40 ans et ≥ 49 ans.		Master 2 ≥ 50 ans.		Toutes catégories.	
Note.	**Homme**	**Femme**	**Homme**	**Femme**	**Homme**	**Femme**	**Barème commun homme et femme**	
Pts / 20	**Temps en minutes.**		**Temps en minutes.**		**Temps en minutes.**		**Points / 100**	**Impacts / 10**
20	< 35’	< 45’	< 40’	< 50’	< 45’	< 55’	96 à 100	10

19	< 36’	< 46’	< 41’	< 51’	< 46’	< 56’	91 à 95	-
18	< 37’	< 47’	< 42’	< 52’	< 47’	< 57’	86 à 90	9
17	< 38’	< 48’	< 43’	< 53’	< 48’	< 58’	81 à 85	-
16	< 39’	< 49’	< 44’	< 54’	< 49’	< 59’	76 à 80	8
15	< 40’	< 50’	< 45’	< 55’	< 50’	< 60’	71 à 75	-
14	< 41’	< 51’	< 46’	< 56’	< 51’	< 61’	66 à 70	7
13	< 42’	< 52’	< 47’	< 57’	< 52’	< 62’	61 à 65	-
12	< 43’	< 53’	< 48’	< 58’	< 53’	< 63’	56 à 60	6
11	< 44’	< 54’	< 49’	< 59’	< 54’	< 64’	51 à 55	-
10	< 45’	< 55’	< 50’	< 60’	< 55’	< 65’	46 à 50	5
09	< 46’	< 56’	< 51’	< 61’	< 56’	< 66’	41 à 45	-
08	< 47’	< 57’	< 52’	< 62’	< 57’	< 67’	36 à 40	4
07	< 48’	< 58’	< 53’	< 63’	< 58’	< 68’	31 à 35	-
06	< 49’	< 59’	< 54’	< 64’	< 59’	< 69’	26 à 30	3
05	< 50’	< 60’	< 55’	< 65’	< 60’	< 70’	21 à 25	-
04	< 51’	< 61’	< 56’	< 66’	< 61’	< 71’	16 à 20	2
03	< 52’	< 62’	< 57’	< 67’	< 62’	< 72’	11 à 15	-
02	< 53’	< 63’	< 58’	< 68’	< 63’	< 73’	06 à 10	1
01	< 54’	< 64’	< 59’	< 69’	< 64’	< 74’	01 à 05	-
00	≥ 54’	≥ 64’	≥ 59’	≥ 69’	≥ 64’	≥ 74’	0	0

AVANT-PROPOS

Le présent document a pour objectif de fournir au personnel militaire les moyens :
- de situer l'éducation et l'entraînement physiques, militaires et sportifs (E²PMS) dans le cadre de la formation militaire des cadres et de la troupe ;
- de se préparer aux concours et examens ;
- d'assumer la mission de mise en condition physique de leur personnel.

Tout *militaire* a le devoir de développer et de maintenir, par la *pratique régulière* de l'entraînement, un niveau de condition physique lui permettant d'acquérir et de conserver la résistance et l'endurance indispensables à l'exercice de son métier.

Tout cadre militaire a le devoir et la responsabilité de la préparation physique et mentale des hommes placés sous ses ordres (cadres et/ou militaires du rang).

Dans les situations de forte tension induite par les formes actuelles d'engagement des troupes, tout militaire doit être en mesure de rester maître de ses émotions afin d'agir avec pertinence et sang-froid. L'atteinte d'un tel objectif nécessite, en plus d'une parfaite maîtrise technique, la possession d'une condition physique irréprochable, seule garante dans ce type de contexte, d'une réelle efficacité.

«L'E²PMS est une exigence majeure de la mise en condition physique et mentale des militaires. Il contribue de façon déterminante à l'amélioration et au maintien de la capacité opérationnelle des unités»[1].

<u>Références</u>

- Directive pour la pratique de l'entraînement physique et des sports dans les armées n°017615 du 23 décembre 2003.
- Directive générale pour l'éducation et l'entraînement physiques militaires et sportifs (E²PMS) n°166/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 du 3 février 2005 .
- Directive de mise en œuvre de l'E²PMS pour les cadres non spécialistes issus des écoles de formation n°1441/CoFAT/DES/BLS/E²PMS du 8 février 2006.

[1] Directive générale pour l'E²PMS n°166/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 du 3 février 2005

SECTION I - Le CONCEPT GENERAL DE L'E²PMS DANS L'ARMEE DE TERRE

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES	Dans l'armée de terre, la pratique sportive est reconnue à la fois comme l'un des socles de la formation individuelle et comme un outil privilégié du développement de la cohésion au sein des unités. Au sein de notre armée professionnelle orientée vers la projection, la pratique régulière et progressive des activités, physiques militaires et sportives (APMS), adaptée aux conditions de l'environnement vise à : • développer, entretenir et régénérer le potentiel physique et mental opérationnel des hommes et des unités, nécessaire à l'exécution des missions de temps de paix, ou de crise ; • faire acquérir, dans le cadre de la formation de l'homme, du citoyen, du combattant et du chef, les vertus requises pour l'exercice du métier des armes ; • affermir la cohésion interne de l'unité, tout en contribuant à l'intégration des familles.
RÉFÉRENCES	Directive n°000166/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 du 3 février 2005, relative à l'éducation et l'entraînement physiques, militaires et sportifs (E²PMS).
CONCEPT	**L'objectif de l'E²PMS est de rendre l'ensemble du personnel de l'armée de terre apte à l'engagement opérationnel sous toutes ses formes.** La mécanisation, l'automatisation, la haute technicité des systèmes d'armement ainsi que la diversité des missions exigent un personnel spécialisé, apte physiquement à poursuivre, par tous les temps et en tous lieux, des missions pouvant se caractériser : • par une haute exigence physique et des conditions environnementales parfois extrêmes ; • *ou* • par une sédentarité apparente pour des militaires affectés dans un emploi de soutien. Quelles que soient son affectation et les tâches qui en découlent, le militaire doit pouvoir assumer les contraintes psychologiques et physiques que sa mission lui impose. Pour y prétendre, une pratique sportive régulière est indispensable tout au long du

parcours professionnel.

CHAPITRE 1 - LES Principes de mise en œuvre de l'E²PMS

⇒ La pratique des APMS s'applique à l'ensemble du personnel militaire qu'il soit d'active, sous contrat ou de réserve. La participation du personnel civil de la défense aux activités sportives est soumise à la réglementation en vigueur.

⇒ Une pratique progressive et régulière des APMS contribue à l'amélioration de l'efficacité opérationnelle, à l'épanouissement individuel et à la cohésion des unités.

⇒ La fréquence de l'activité sportive doit être adaptée aux besoins, aux emplois, aux missions, aux métiers, aux caractéristiques physiologiques du personnel et aux moyens disponibles. Toutefois, cette condition implique une notion de responsabilité partagée entre l'institution et le militaire pour satisfaire à l'impératif de mise en condition physique individuelle.

⇒ La mise en œuvre de l'E²PMS repose essentiellement sur :

- l'aptitude du personnel ;
- l'encadrement des séances ;
- le respect de la réglementation ;
- la conduite de l'entraînement ;
- le contrôle et l'entretien des installations d'entraînement.

1 – l’aptitude du personnel

La catégorisation médico-sportive du personnel permet d'apprécier sa capacité fonctionnelle en vue de l'E²PMS.

La détermination de l'aptitude physique procède de deux approches complémentaires :

- une approche médicale (détermination de l'aptitude à la pratique sportive et mention de restrictions éventuelles) réalisée lors des visites d'engagement puis des visites systématiques annuelles (VSA) qui repose sur :
  - une enquête individuelle sous forme de questionnaire ;
  - sur un examen clinique ;
  - et sur des épreuves médico-physiologiques en cas de nécessité.

La réglementation, la définition des groupes et les prescriptions particulières sont précisées en annexe B.

- une approche sportive relevant du commandement qui s'appuie sur des tests de terrain, un entraînement adapté et une évaluation.

Ces différentes étapes sont un préalable indispensable à toute activité sportive. La catégorisation médico-sportive du personnel permet l’adaptation de l’entraînement physique en répartissant les individus en groupes de force homogènes.

2 – L’ENCADREMENT DES SEANCES

Le cadre instructeur a une obligation de sécurité qui lui impose de respecter les mesures réglementaires, de prendre les dispositions exigées par la prudence même en l'absence de tout règlement et d'intervenir quand il y a un danger quelconque.

Tous les officiers et sous-officiers reçoivent la formation technique et pédagogique lors de leur formation initiale. Ils sont habilités à conduire l’entraînement qui participe à l’apprentissage et à l’entretien des fondamentaux physiques et techniques dans des disciplines ne nécessitant pas de qualification particulière. En conséquence :

- la conduite des activités à risque est conditionnée par la détention d’une qualification correspondante (activités aquatiques et nautiques, sports de combat, activités de type « commando », escalade, etc) ;
- l’entraînement visant l’amélioration ou la recherche de performance (séance chronométrée) doit être placée sous la responsabilité d’un cadre qualifié (spécialiste E²PMS ou détenteur d’une qualification ad hoc).

Par exemple :

<u>En course à pied :</u>

- l’entraînement d’adaptation et l’entraînement continu peuvent être conduits par des cadres de contact à leur niveau de responsabilité (chef de groupe ou chef de section) ;
- l’entraînement fractionné et alterné qui vise l’amélioration des performances relèvent de la responsabilité d’un spécialiste E²PMS ou d’un personnel qualifié dans la discipline.

<u>En parcours d’obstacles :</u>

- l’étude des obstacles et l’entraînement déroulé sur tout ou partie du parcours relèvent de la compétence d’un cadre de contact en fonction de son niveau de responsabilité (chef de groupe ou chef de section) ;
- l’amélioration des performances dans le cadre d’un entraînement fractionné et l’évaluation chronométrée sont de la responsabilité d’un spécialiste E²PMS.

3 – LE RESPECT DE LA REGLEMENTATION

La conduite de l'E²PMS doit s'inscrire dans un cadre strictement défini (qualification de l'instructeur, règles de la pratique…) :

- par les documents réglementaires dès lors qu'il s'agit d'une activité physique à caractère militaire ;
- par les règlements sportifs édités par chacune des fédérations ;
- à défaut, par une note de service ou une fiche d'exercice précisant, dans le détail, les objectifs à atteindre, les procédés pédagogiques à employer et les mesures de sécurité à adopter.

Le personnel d'encadrement doit se montrer exemplaire dans le respect des consignes de sécurité, car celles-ci s'appliquent à tous sans exception.

4 – LA CONDUITE DE L’ENTRAINEMENT

L'entraînement doit être adapté et tenir compte des activités relevant de l’entraînement opérationnel, des possibilités physiques et morales du personnel et des conditions atmosphériques du moment. La conduite de l’E²PMS dans un cadre sécurisé doit respecter les principes qui suivent :

Régularité :

- réaliser au moins 3 séances sportives par semaine pour conserver le niveau de condition physique, de même, dans une discipline spécifique, réaliser 3 séances hebdomadaires pour conserver l’acquis des séances précédentes ;
- en vue de participer à une compétition ou aux épreuves physiques d'un concours ou examen, prévoir un délai de préparation suffisant.

Progressivité (déroulement type d'une séance d'E²PMS) :

- débuter chaque séance par un **échauffement** qui permet à l’organisme de s’adapter graduellement à des sollicitations intenses (augmentation du rythme cardio-respiratoire) en prévenant tout accident articulaire et musculaire, de même ne pas écourter une séance en réduisant ou en supprimant le retour au calme ; cette remarque vaut pour l'instructeur qui sera chargé d'exécuter les démonstrations ;
- dans une discipline donnée, mettre en place des cycles d'instruction progressifs dans la difficulté et l'intensité ;
- porter une attention particulière au personnel qui sort de convalescence ou d’une longue période d’inactivité physique.

Adaptation :

- privilégier **le travail par groupe de force** encadré (le cadre le plus compétent dirige le groupe le plus faible) ;
- respecter le niveau de condition physique du moment (fatigue, surentraînement) ;
- tenir compte des conditions météo (période chaude ou froide) en adaptant l’activité, l’horaire, la tenue ;
- utiliser du matériel adapté à la discipline choisie (chaussures, tenue vestimentaire) ;
- s’alimenter et s’hydrater régulièrement pour les séances supérieures à une heure ;
- privilégier l’activité sportive dans les créneaux horaires physiologiquement adaptés ;
- ne jamais dépasser la **fréquence cardiaque maximum** = 220 - âge en pulsations par minute.

5 – le contrôle et L’ENTRETIEN DES INSTALLATIONS D’entrainement

La sécurité des installations d'entraînement est prise en compte au stade conservatoire à l'occasion de visites périodiques et des travaux d'entretien courant.

Mais il appartient également à chaque pratiquant, avant utilisation, de procéder à une vérification de l’état des équipements et de rendre compte des anomalies constatées (issues de secours, état des réceptacles, ancrages des buts et paniers, protections passives des obstacles…).

CHAPITRE 2 – la METHODE de mise en œuvre de l'e²pms

L'entraînement physique doit être adapté aux missions du corps et aux possibilités du personnel. Il est mené progressivement vers les objectifs à atteindre. Il doit être attrayant pour favoriser l'adhésion et la participation.

A cet effet, L'E²PMS :

- met en œuvre des techniques visant à développer les capacités physiques générales puis spécifiques au métier ;
- est formalisé dans le cadre d'un plan d'entraînement « plan d'action du chef de corps ou projet sportif de l'unité » ;
- s'appuie sur la compétition qui, pratiquée avec discernement, sanctionne l'entraînement et constitue un élément moteur de l'E²PMS ;
- est contrôlé de manière à vérifier son efficience.

1 - L'ORGANISATION DES APMS

La pratique de l'E²PMS privilégie l'entraînement physique général (EPG), à base de **disciplines fondamentales** : course à pied, musculation, natation.

Cette pratique sportive doit être prolongée par un entraînement physique spécifique (EPS) comprenant des **activités physiques sportives à caractère militaire** : le parcours d'obstacles, les TIOR[2], la natation utilitaire, la course d'orientation, la marche commando et le lancer de grenades, etc.

Ces activités doivent permettre, tout en améliorant la condition physique du militaire, de développer sa rusticité, son goût de l'engagement physique et sa volonté de vaincre, mais également la maîtrise de soi et l'esprit d'équipe.
Elles peuvent s'effectuer en milieu naturel, aménagé ou non, ou à partir d'installations spécifiques, militaires ou civiles (piscine, gymnase, terrains de sports…).

En guise d'activités physiques complémentaires, le recours à des pratiques dérivatives et de pleine nature (VTT, canoë, badminton, raids multi-sports etc.) doit être encouragé. Il permet à la fois d'appréhender de nouvelles techniques et de renouveler l'intérêt et la motivation du personnel pour l'effort physique.

---

[2] TIOR : Techniques d'Interventions Opérationnelles Rapprochées.

2 - LA PROGRAMMATION DES APMS – LES PLANS D'ENTRAINEMENT COMPLETS (pec)

L'entraînement physique et sportif est réalisé par l'application de **plans d'entraînement complets (PEC)** conçus selon des objectifs généraux (mise en condition physique) ou partiels (préparation d'une mission globale ou programmée, d'une activité majeure ou saisonnière) fixés par le chef de corps.

Selon des règles simples de dosage (variant en fonction des objectifs) et de programmation d'entraînement, les PEC sont constitués par l'amalgame d'APMS judicieusement choisies parmi les procédés d'entraînement, les sports à caractère militaire et ceux plus classiques et institutionnels.

Pour répondre aux objectifs généraux fixés par le chef de corps, le chef de la cellule sport de l'unité (spécialiste en E²PMS), propose au commandement, à l'issue d'un travail mené en étroite collaboration avec les chefs de section et / ou les commandants d'unités élémentaires, un PEC prenant en compte les contraintes physiques, environnementales, techniques et matérielles locales.

3 - LA COMPETITION

La pratique compétitive valorise et stimule la pratique sportive quotidienne du personnel militaire. Elle constitue, de plus, un excellent outil de développement du lien **« nation-défense »**.

La compétition militaire poursuit trois objectifs :

- sanctionner périodiquement les efforts et l'entraînement du plus grand nombre (cross de masse, challenges inter-unités …) ;
- stimuler la pratique des disciplines spécifiquement militaires ou qui concourent le plus directement à la formation du combattant (parcours d'obstacles, course d'orientation, raids …) ;
- créer des occasions de rencontres génératrices de cohésion.

La compétition militaire n'a pas pour principal objectif de détecter et de mettre en valeur une élite, mais de permettre au plus grand nombre de participer pour que chacun puisse, à son niveau, profiter de son effet stimulant.

L'organisation d'une compétition militaire, qu'elle soit de niveau local, régional, national ou interarmées, doit être, chaque fois que possible, l'occasion de mener une action de communication destinée à rappeler l'importance accordée au sein de l'institution militaire aux valeurs développées par la pratique sportive.

Dans un souci d'efficacité, d'optimisation des moyens et de renforcement du lien « nation-défense », des synergies avec les différents acteurs du sport civil et notamment la fédération des clubs sportifs et artistiques de la défense (FCSAD), doivent être systématiquement recherchées.

4 – le contrôle de L’ENTRAINEMENT

Le contrôle de l’entraînement s’exerce à différents niveaux :

- annuellement lors les épreuves du contrôle de la condition physique du militaire (cf. section IV);
- en amont et à la fin de chaque cycle de préparation physique ;
- au cours et à l'issue de chaque séance, notamment lors des séances spécifiques.

SECTION II - lES CADRES DE CONTACT NON SPECIALISTES

BUT RECHERCHÉ	Dans le développement et le maintien de la condition physique opérationnelle des unités, les cadres non spécialistes assument une double responsabilité : **une responsabilité individuelle et personnelle** leur imposant de maintenir leur condition physique et mentale à un bon niveau afin d'être en mesure d'assurer leur commandement ; **une responsabilité collective** leur imposant de détenir et de recycler leurs connaissances théoriques, techniques et pédagogiques, seules garantes de la pertinence de l'action de formateur (éducateur et instructeur) au profit de leurs subordonnés.
RÉFÉRENCE	Directive de mise en œuvre de l'E²PMS pour les cadres non spécialistes issus des écoles de formation n°1441/CoFAT/DES/BLS/E²PMS du 8 février 2006.

CHAPITRE 1 – LES NIVEAUX D'INTERVENTION

L'efficacité de l'E²PMS repose sur l'étroite coopération entre les cadres de contact, les spécialistes de l'E²PMS et le service médical d'unité.

Tout cadre doit être capable d'organiser l'entraînement et d'animer les séances sportives à son niveau de responsabilité hiérarchique en liaison avec les spécialistes en E²PMS.

1 - LE CHEF DE GROUPE

Le **chef de groupe** doit développer le goût de ses subordonnés pour l'activité physique par une pratique et un enseignement adaptés. Il doit être un exemple pour ses subordonnés et leur apporter une véritable éducation sportive.

Le chef de groupe doit participer à l'organisation et à la conduite des séances inscrites au programme, en liaison avec les spécialistes en E²PMS de l'unité.

A l'issue de la formation, le chef de groupe doit avoir acquis une expérience et une condition physique lui permettant d'exercer son commandement avec aisance et rayonnement. Il doit avoir acquis et savoir mettre en pratique les connaissances théoriques, techniques et pédagogiques de base pour participer à l'organisation ou à la conduite de séances d'E²PMS permettant :

- un EPG à base essentiellement de marche, course à pied, de musculation généralisée, etc ;
- un EPS à base de parcours naturels et d'obstacles, de course d'orientation, de sport collectif, etc.

2 - LE CHEF DE SECTION

Le **chef de section** doit participer, sous les ordres du commandant d'unité élémentaire et en liaison avec les spécialistes en E²PMS du corps, à l'élaboration du programme d'entraînement de sa section (ou équivalent), en tenant compte du niveau atteint par ses hommes et des objectifs fixés.

Il se doit d'organiser et de conduire les séances inscrites au programme, en liaison avec les spécialistes en E²PMS du corps.

A l'issue de la formation, le chef de section (ou équivalent) doit :

- avoir acquis les connaissances élémentaires relatives à l'organisation de l'E²PMS dans son arme ou sa spécialité ;
- avoir acquis et savoir mettre en pratique les connaissances théoriques, techniques et pédagogiques permettant d'organiser et de diriger, avec ou sans l'aide des spécialistes E²PMS du corps, les cycles et les séances d'APMS permettant :
  - un EPG à base de marche, de course à pied, de musculation généralisée, d'assouplissement, etc.
  - un EPS à base de parcours naturels ou d'obstacles, de course d'orientation, de sport collectif, etc.
- être en mesure de mettre en œuvre les techniques d'évaluation individuelles et collectives lui permettant de juger des effets de l'entraînement ;
- être convaincu de la nécessité de motiver les subordonnés.

CHAPITRE 2 - LE DEROULEMENT PEDAGOGIQUE D'UNE SEANCE D'E²PMS

Une séance d'E²PMS se découpe en cinq phases :

- une prise en main ;
- une mise en train ;
- une partie principale ;
- un retour au calme ;
- et un contrôle.

1 - LA PRISE EN MAIN (duree : 5 min)

Le rassemblement, la présentation et la mise à disposition du groupe par le chef d'élément sont les premiers et indispensables contacts entre les élèves et le responsable de séance.

Cette 1ère phase permet d'effectuer :

- un contrôle de l'effectif ;
- un rappel des procédés et des techniques appris précédemment ;
- une présentation de la séance.

2 - LA mise en train (duree : 10 à 15 min environ)

Cette phase est la plus importante de la séance. Elle permet la mise en route des grandes fonctions (respiratoire, cardio-vasculaire, musculaire, articulaire, nerveuse…).

Pour être efficace, **l'échauffement** devra être :

- progressif ;
- complet (cardiaque, musculaire, articulaire) ;
- varié, et, dans sa phase terminale, spécifique et adapté au thème de la séance.

3 - LA seance proprement dite (duree : 30 à 50 min environ)

Elle est fonction du type d'entraînement envisagé (course, musculation, parcours naturel, parcours d'obstacles...).

4 - Le retour au calme (duree : 5 à 10 min environ)

Une séance d'entraînement engendre une fatigue physique passagère : les muscles ont été sollicités de manière intensive et quelque fois inhabituelle.

Le retour à l'état de repos doit être progressif. Il est constitué d'exercices respiratoires, d'étirements musculaires et articulaires.

Il est tout à fait normal de ressentir quelques douleurs musculaires (courbatures d’effort) qui vont s’estomper progressivement en 24 à 48 heures.

Il est important de compenser la perte hydrique engendrée par l’effort. L’eau est la seule boisson physiologique.

5 - LE contrôle

La prise de pulsations (pouls) permet de contrôler, soit l'aptitude des sujets entraînés à fournir ou continuer l'effort demandé, soit l'intensité engendrée par l'activité en cours, ce qui permet de réagir en fonction de la situation.

Le pouls se prend avant la séance, en cours de séance, immédiatement en fin de séance et à l'issue du retour au calme.

Une baisse de la fréquence cardiaque au repos est significative de l'amélioration de l'endurance organique.

Il est recommandé de programmer les séances d'E²PMS, autant que faire se peut, deux à trois heures après un repas (en dehors des phases de digestion).

SECTION III - lES PRINCIPAUX PROCEDES D’entrainement physique

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES	Cette section a pour objectif de présenter les principaux procédés d’entraînement : • les procédés d’entraînement par la course ; • les procédés d’entraînement par la musculation ; • la méthode naturelle ; • le parcours d’obstacles.

CHAPITRE 1 - lES PROCEDES D'ENTRAINEMENT PAR LA COURSE

Les procédés d'entraînement par la course tendent à améliorer l'ensemble des qualités physiques indispensables à tout le personnel. Ils sont fondamentaux dans la préparation foncière en améliorant notamment les qualités cardio-respiratoires et neuromotrices.

Il existe trois types d'entraînement par la course :

- l'entraînement d'adaptation (groupes médico-physiologiques I, II, III) ;
- l'entraînement continu (uniquement groupes médico-physiologiques I et II) ;
- l'entraînement en alternance d'allure (uniquement groupe médico-physiologique I).

1 – l’entrainement d’adaptation

L’entraînement d’adaptation débute tout programme de mise en condition physique (personnel débutant une activité physique, personnel poursuivant une mise en condition initiale, athlète reprenant une activité après une longue interruption).

Il permet d’adapter progressivement l’organisme à l’effort en améliorant l’aptitude physique initiale de chaque individu.

Objectif : adapter progressivement l’organisme à l’effort physique.

Principe : **alterner des périodes d’effort physique et de récupération**. L’intensité, la durée et le nombre de répétitions doivent être adaptés à l’aptitude physique du personnel.

Effort :

- les deux premières séquences d’effort physique ne dépasseront pas 2 min. afin de permettre une bonne adaptation de l’organisme ;
- la durée des périodes d’effort physique varie entre 2 à 5 min. lors de la 1ère séance (pour atteindre un maximum de 10 min. par la suite) ;
- la fréquence cardiaque doit se situer entre 130 et 150 puls/min. ;
- l’objectif final à atteindre avant de passer à l’étape suivante de l’entraînement est d’être capable d’enchaîner des périodes de 15 min. d’effort, chacune entrecoupée par une séquence de 2 à 3 min. de récupération.

Récupération :

- la récupération prendra deux formes : récupération *passive* (statique) ou *active* (marche, étirements, assouplissements…) ;
- la durée d’une phase de récupération ne devra pas être inférieure à 3 min. lors de la 1ère séance. Par la suite, elle se stabilisera aux environs de 2 min. (sans descendre en deçà).
- la fréquence cardiaque à l’issue de la période de récupération ne devra pas dépasser 100 à 110 puls/min.

Ce type d’entraînement adapté et progressif est contrôlé par la constatation de l’amélioration des performances physiques chronométrées ou métriques (distance parcourue plus importante en un temps plus court), et des performances physiologiques individuelles (baisse de la fréquence cardiaque de repos).

L’apparition de signes contraires signifie une inadaptation de la progressivité de l’entraînement physique. De ce fait, parce qu’il est mal conduit, celui-ci n’a aucune utilité et va à l’encontre de son but.

Exemple de progression en entraînement d’adaptation :

CES PROGRESSIONS NE SONT PAS DES STÉRÉOTYPES. VOUS POUVEZ ÊTRE AMENÉS À MODIFIER ET AUGMENTER LE NOMBRE DE SÉANCES DE CE TYPE, POUR LES INDIVIDUS CONSIDÉRÉS COMME FAIBLES. DANS CE CAS, IL EST UTILE DE DEMANDER CONSEIL AUPRÈS DU SPÉCIALISTE EN E²PMS DE L’UNITÉ.

Établie sur la base de deux séances hebdomadaires d’entraînement par la course, ces progressions non figées peuvent s’adapter et être modifiées en liaison avec un spécialiste en E²PMS.

PREMIER EXEMPLE DE PROGRESSION (Séance de 60 minutes)

No de séance Travail		1ère séance	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e
Échauffement		A base de déplacements marchés ou trottés où viennent s’intercaler des exercices de mobilisation musculaire et articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course. Durée : de 5 à 15 min. modulables.							
1	Effort - E	2’	2’	2’	2’	6’	7’	10’	12’
	Récupération - R	4’	4’	4’	3’	3’	2’	2’	2’
2	E	2’	2’	2’	3’	7’	8’	12’	12’
	R	4’	4’	4’	2’	3’	2’	2’	2’
3	E	3’	3’	3’	4’	7’	8’	12’	12’
	R	4’	4’	4’	3’	2’	2’		
4	E	3’	3’	3’	5’	7’	9’		
	R	4’	4’	3’	3’				
5	E	3’	4’	5’	5’				
Retour au calme **Total travail/séance**		Une séance d’entraînement engendre une fatigue physique passagère. Les muscles sont contractés et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l’état de repos doit être progressif. Des exercices d’assouplissement et d’étirements musculaires sont indispensables. Durée : environ 10 à 15 min.							
Échauffement		15’	15’	15’	15’	12’	12’	12’	10’
Effort		13’	14’	15’	19’	27’	32’	34’	36’
Récupération		16’	16’	15’	11’	8’	6’	4’	4’
Retour au calme		16’	15’	15’	15’	13’	10’	10’	10’
Total (min)		60’	60’	60’	60’	60’	60’	60’	60’

DEUXIÈME EXEMPLE DE PROGRESSION (Séance de 1 h 10 à 1 h 20)

No de séance Travail		1ère séance	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e
Échauffement		A base de déplacement marchés ou trottés où viennent s’intercaler des exercices de mobilisation musculaire et articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course. Durée : de 5 à 15 min., modulable							
1	Effort - E	2’	2’	2’	3’	6’	7’	12’	15’
	Récupération - R	3’	3’	2’	2’	3’	3’	3’	3’
2	E	2’	2’	2’	3’	8’	9’	14’	15’
	R	3’	2’	2’	2’	3’	2’	3’	2
3	E	3’	4’	5’	8’	10’	10’	15’	15’
	R	3’	2’	3’	3’	3’	3’		
4	E	3’	4’	6’	10’	11’	12’		
	R	3’	3’	4’	4’				
5	E	4’	5’	7’	10’				
	R	3’	3’	4’					
6	E	4’	6’	9’					
	R	3’	3’						
7	E	5’	6’						
Retour au calme **Total travail/séance**		Une séance d’entraînement engendre une fatigue physique passagère. Les muscles sont contractés et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l’état de repos doit être progressif. Des exercices d’assouplissement et d’étirements musculaires sont indispensables. Durée : environ 10 à 15 min.							
Échauffement		15’	15’	15’	15’	15’	15’	15’	15’
Effort		23’	29’	31’	34’	35’	38’	41’	45’
Récupération		18’	16’	15’	11’	9’	8’	6’	5’
Retour au calme		15’	15’	15’	15’	15’	15’	15’	15’
Total (min)		71’	75’	76’	75’	74’	76’	77’	80’

2 – l’entrainement continu

L’entraînement continu succède nécessairement à l’entraînement d’adaptation.

Principe : procédé d’entraînement qui consiste à pratiquer un effort continu, à intensité déterminée et à rythme constant. La durée et l’intensité de l’effort physique sont augmentées progressivement au fur et à mesure de l’entraînement.

Objectif : améliorer l’endurance organique d’un individu afin qu’il puisse réaliser des efforts physiques prolongés et d’intensité élevée (marche, course de fond, raid, etc.).

Le travail doit être réalisé en totale aisance respiratoire (la possibilité de discuter en courant est un signe de parfaite aisance respiratoire).

Exemple de séance :

EFFORT : 10’ à 120 puls/min (trottinements) + 15’ à 140 puls/min (course régulière) ;

RETOUR AU CALME : 10’ retour au rythme de repos (5’ de trottinement / 5’ de marche).

3 - l’entraînement intermittent

L’entraînement intermittent succède nécessairement à l’entraînement continu.

Principe : plus qualitatif que quantitatif, l’entraînement intermittent fait appel à deux formes de travail :

- le travail en alternance d’allure ;
- le travail fractionné.

Objectif : permet d’améliorer la puissance et la capacité physiologique de l’individu afin qu’il puisse soutenir :

- des efforts physiques de courte durée mais à intensité très élevée ;
- des efforts physiques prolongés au niveau desquels surviennent, de façon répétée, des efforts maximaux ou supra maximaux.

Ce type d’entraînement peut se concevoir dans la préparation d’une compétition, la réalisation **des tests CCPM**, etc.

Ce type d’entraînement doit s’effectuer sous le contrôle du spécialiste en E²PMS de l’unité. Il impose une surveillance régulière de la fréquence cardiaque et l’observation attentive de toute fatigue anormale pendant et après l’effort.

CHAPITRE 2 - LES PROCEDES D'ENTRAINEMENT PAR LA MUSCULATION

La musculation a pour but de développer ou d'améliorer les qualités musculaires (force-maximale, force-endurance, force-vitesse, mobilité) et d'harmoniser les différents groupes musculaires, en utilisant ou non des charges additionnelles.

Le développement de la force dépend des paramètres suivants :

- intensité de l'effort par rapport à la force de contraction maximale ;
- nombre de répétitions de l'effort par série ;
- nombre de séries ;
- récupération entre les séries ;
- vitesse d'exécution de l'effort.

1 – les circuits d’entrainement en musculation

La phase principale d’une séance basée sur les procédés d’entraînement par la musculation (peut être) est articulée à partir d’exercices disposés en **ateliers** dont la succession constitue un **circuit**, voire des séries de répétitions d’un même exercice.

Il est important de prévoir un équilibre entre les exercices (durée, difficultés, groupes musculaires sollicités) en fonction de l’objectif recherché. Quelques exemples d’exercices en fonction du type de groupe musculaire sollicité sont donnés en annexe C. Ils peuvent servir d’exercices de base (ateliers) pour la composition des circuits décrits ci-dessous.

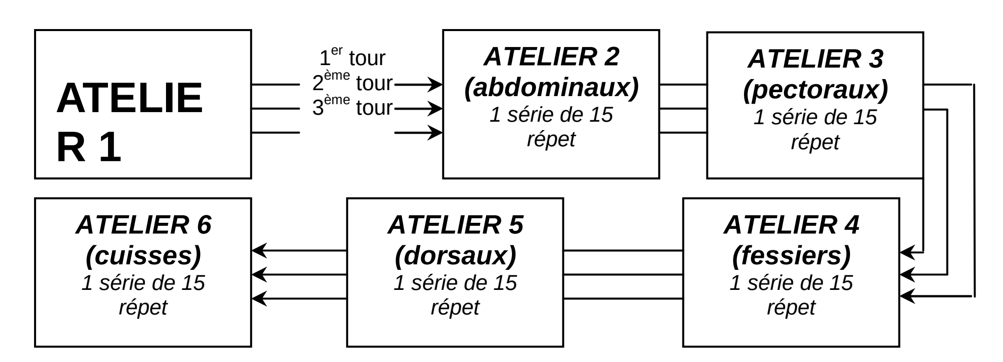
Le circuit alterné:

Le circuit est basé sur l’alternance des sollicitations des groupes musculaires.

Il est composé d’ateliers qui permettent le travail d’un groupe musculaire spécifique. On effectue une seule série (de 10 à 20 répétitions) à chacun des ateliers au cours d’un circuit et plusieurs tours de circuit pendant la séance.

La composition des ateliers d’un circuit (nature des exercices, intensité de l’effort, nombre de répétitions par série, récupération entre les ateliers et entre les tours de circuit) est déterminée par le spécialiste en E²PMS de l’unité.

Exemple : circuit alterné composé de 6 ateliers et de 3 tours de circuit



le circuit groupé :

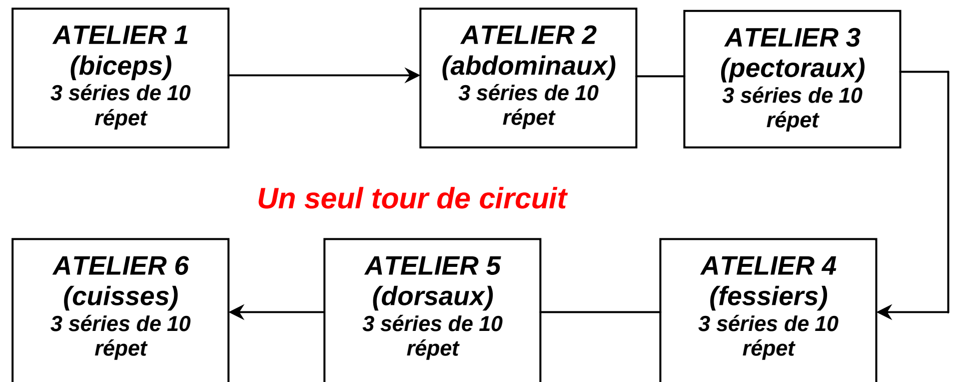
Le circuit est basé sur la réitération des sollicitations d’un même groupe musculaire.

Le circuit est composé d’ateliers qui permettent le travail d’un groupe musculaire spécifique. On effectue plusieurs séries de 10 à 15 répétitions d’un même exercice.

On effectue plusieurs séries à chacun des ateliers et un seul tour de circuit pendant la séance.

La composition des ateliers d’un circuit (nature des exercices, intensité de l’effort, nombre de répétitions par série, récupération entre les séries et entre les ateliers) est déterminée par le spécialiste en E²PMS de l’unité.

Exemple : circuit groupé composé de 6 ateliers. Chaque atelier comprend 3 séries de 10 à 15 répétitions d’un même exercice.



Quelques règles de sécurité afin d'éviter les accidents et les traumatismes qui pourraient survenir à la suite d'une pratique incorrecte des exercices de musculation :

1 – pratique indispensable d'un échauffement avant un entraînement en musculation ;

2 – exécution des exercices avec une amplitude articulaire maximale ;

3 – placement correct de la colonne vertébrale ;

4 – exécution d'exercices de suspension et d'exercices d'étirement en fin de séance ;

5 – recherche d'un équilibre cardio-respiratoire.

CHAPITRE 3 – la methode naturelle

La méthode naturelle permet d'améliorer l'ensemble des qualités physiques fondamentales.

C'est un procédé d'entraînement codifié qui consiste à effectuer, sur un itinéraire en pleine nature, un déplacement au cours duquel sont pratiqués des exercices physiques divers. L'itinéraire reconnu à l'avance et éventuellement aménagé, doit permettre la plus grande variété et le plus grand nombre d'exercices possibles et leur adaptation au terrain. Les exercices sont classés en dix familles :
marche / course / saut / quadrupédie / lever – porter / grimper / lancer / équilibre / attaque - défense / natation.

La succession d'efforts physiques différents vise à obtenir un rendement optimal de toutes les potentialités de l'individu. Elle permet une adaptation à un ensemble de contraintes physiques générées par des situations diverses de combat.

Cette activité trouve sa place à l'issue de l'entraînement d'adaptation et après la consolidation de l'entraînement continu.

1 – schema type d’une seance

Conseils généraux pour le responsable de la séance :

- préparer la séance en définissant les objectifs et en reconnaissant le parcours (sécurité du personnel) ;
- structurer la section en plusieurs groupes et désigner un animateur pour chacun d’entre eux ;
- rechercher la souplesse dans l’exécution des exercices ;
- être capable de s’adapter au terrain.

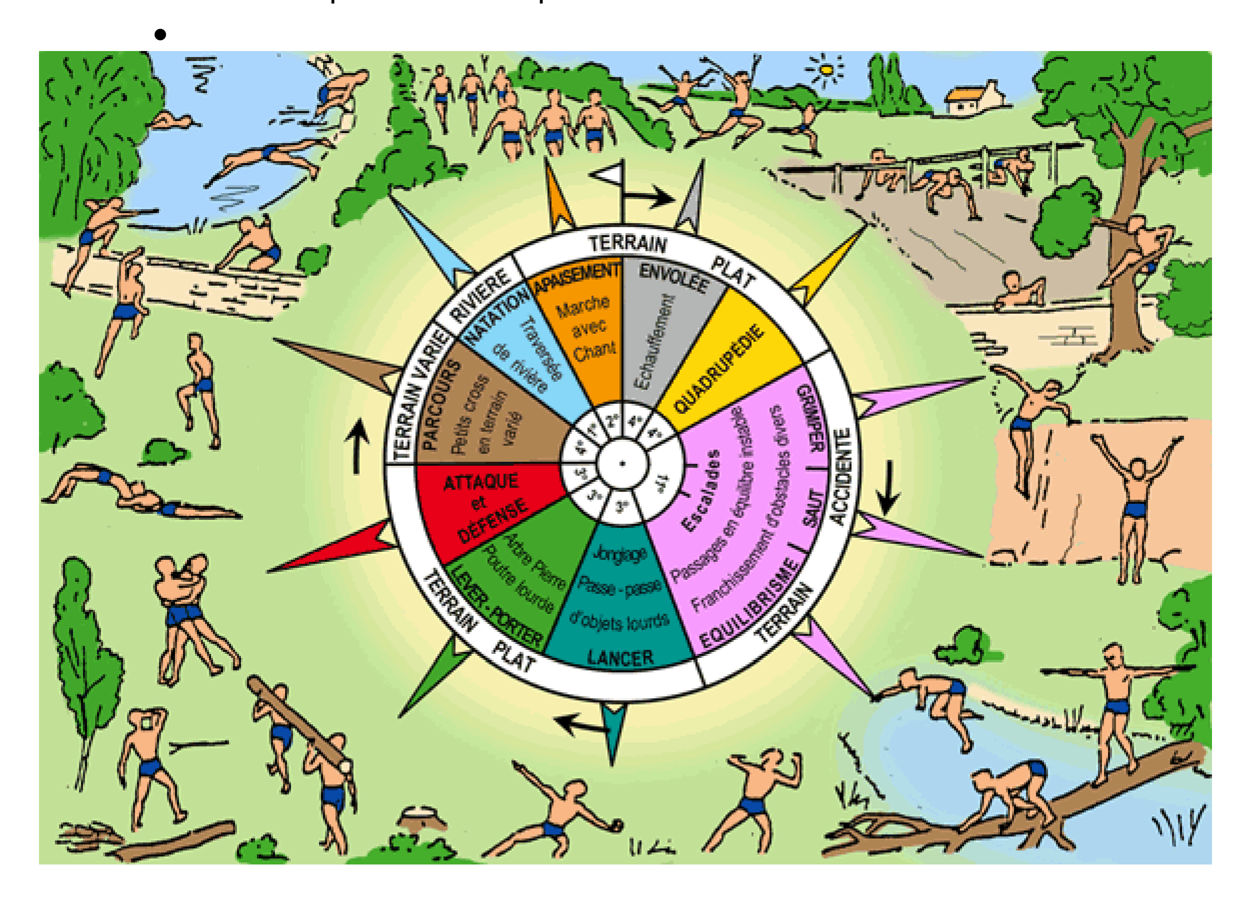


Schéma type de parcours naturel

CHAPITRE 4 - le parcours d’obstacles

Le parcours d’obstacles développe la plupart des qualités physiques fondamentales notamment l’endurance, la puissance et la coordination motrice.

Succession de vingt obstacles artificiels codifiés et agencés selon un circuit bien déterminé, le parcours d’obstacles est une discipline préparatoire au combat à travers une figuration des difficultés du terrain susceptibles de s’opposer à la progression du combattant.

Les techniques de franchissement de chaque obstacle sont décrites en annexe D.

Cas particulier des situations d’évaluation :

- c’est la technique réglementaire qui s’applique lors des concours et examens ;
- le personnel féminin est exempté de quatre obstacles : le gué (n°5), la table irlandaise (n°10), le mur d’assaut (n°16), la fosse (n°17). Cette prescription ne s’applique pas nécessairement en phase d’entraînement.

1 – organisation d'une seance

La méthode démonstrative paraît comme étant la plus appropriée pour l'initiation au franchissement des obstacles du parcours. Son découpage est le suivant :

Démonstration à vitesse normale sans commentaire : le moniteur doit connaître parfaitement la méthode sur le plan technique pour reproduire aux yeux du personnel participant à l'activité l'image la plus parfaite possible de la technique de franchissement.

Démonstration à cadence lente sans commentaire : le moniteur démontre le franchissement utilitaire de l'obstacle lentement, en insistant sur les points clés.

Démonstration par phases avec explications : le découpage est le suivant :

1. attaque de l'obstacle (course d'élan et impulsion) ;
2. franchissement (accrochage, passage et préparation à la réception) ;
3. réception (réception fléchie, en soufflant, face à l'obstacle suivant pour assurer la continuité de la course).

Restitution globale avec corrections : chaque personnel effectuera plusieurs déroulés et le moniteur corrigera les défauts constatés au cours du franchissement.

SECTION IV - LE contrôle de la condition physique du militaire

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES	Présenter le système de contrôle de la condition physique appliqué à l'ensemble du personnel militaire de l'armée de terre apte physiquement. L'objectif principal étant d'être en mesure : • • de permettre une préparation adaptée ; • • de guider les spécialistes en E²PMS lors de la mise en œuvre annuelle du contrôle. •
RÉFÉRENCES	Instruction 359/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 du 05 avril 2007 relative au contrôle de la condition physique du militaire. Instruction 360/DEF/EMAT/BPO/ICE/34 du 05 avril 2007 relative au contrôle de la condition physique du militaire pour l'armée de terre.
CONSEILS POUR ABORDER L'ÉTUDE	• Partant de la catégorisation médico-physiologique, l'appréciation de la valeur physique individuelle du militaire s'articule en 2 parties : • - un contrôle de la condition physique générale (CCPG) comprenant une épreuve d'endurance cardio-respiratoire, une épreuve d'aisance aquatique et une épreuve de capacité musculaire généralisée. • - un contrôle de la condition physique spécifique (CCPS) comprenant deux épreuves adaptées à la spécificité de l'armée de terre qui sont la marche - course et le tir. Toutes les épreuves du contrôle sont cotées selon des barèmes adaptés à l'âge et au sexe.

CHAPITRE 1 - principes D'EXECUTION DES EPREUVES

Les épreuves du CCPM sont obligatoires pour tout militaire déclaré apte et réalisées à l'issue d'un entraînement avéré. Cependant, les épreuves du CCPS restent facultatives pour le personnel de la catégorie master 2. L'ordre et la fréquence de la réalisation des épreuves sont laissés à l'initiative des commandants de formation.

Périodicité :
Le contrôle est effectué annuellement en s'appuyant sur les échéances du travail de notation pour les différentes catégories de personnel.

Age :
L'age pris en compte est celui atteint au cours du cycle de notation pour les différentes catégories de personnel.
Trois catégories de personnel (hommes et femmes) ont été retenues :

- senior : inférieur ou égal à 39 ans ;
- master 1 : supérieur ou égal à 40 ans et inférieur ou égal à 49 ans ;
- master 2 : supérieur ou égal à 50 ans ;

Mesures dérogatoires :
Quelque soit son statut ou son origine, le jeune militaire n'est pas contrôlé pendant sa première année de service effectif. A l'issue de cette phase, il doit disposer d'une période de six mois avant la fin du cycle CCPM en cours pour s'entraîner et réaliser le contrôle dans son intégralité.

Exemptions :
Est classé exempt CCPG, celui qui ne réalise pas pour raison d'inaptitude médicale au moins une épreuve du CCPG mais effectue toutes celles pour lesquelles il a été déclaré apte.
Est classé exempt CCPS, celui qui ne réalise pas pour raison d'inaptitude médicale au moins une épreuve du CCPS mais effectue toutes celles pour lesquelles il a été déclaré apte.
A défaut, le militaire qui n'a pas réalisé une épreuve pour laquelle il a été déclaré apte est classé selon le cas « non effectué CCPG » et / ou « non effectué CCPS »

Chapitre 2 - NATURE DU CONTROLE ET MODALITES D'EXECUTION DES EPREUVES

Au sein de l'armée de terre, le CCPM est organisé en deux sous-ensembles indépendants :

- le contrôle de la condition physique générale (CCPG) qui trouve son fondement dans le socle commun des disciplines de base et mesure trois aptitudes particulières :
  - l'endurance cardio-respiratoire (ECR) ;
  - l'aisance aquatique (AA) ;
  - le capacité musculaire générale (CMG).
- le contrôle de la condition physique spécifique (CCPS) qui repose sur des disciplines en rapport avec le métier.

Les épreuves du CCPG :

- course pédestre d'une durée de 12 minutes (ECR) : parcourir, à l'allure de son choix, sans marquer d'arrêt, la plus grande distance possible (arrondie à la cinquantaine de mètres inférieure), sur un terrain plat ou une piste d'athlétisme, jalonné tous les cinquante mètres. Départ individuel ou groupé. Cette épreuve s'effectue en tenue de sport. Un échauffement adapté d'un vingtaine de minutes est nécessaire avant de réaliser l'épreuve. Le barème de cette épreuve sur 20 points est modulé selon l'âge et le sexe.

- aisance aquatique (AA) : ce test est chronométré. Après un départ plongé ou sauté du plot, le sujet doit parcourir 100 mètres sans interruption, dans un style de nage libre, puis entreprendre, aussitôt après, une apnée en immersion complète sur 10 mètres. Le barème de cette épreuve, sur 20 points, est modulé selon de sexe et l'âge.

- deux épreuves évaluant la capacité musculaire généralisée :

1 – le grimper de corde :

Effectuer, en style libre un grimper chronométré à la corde lisse. La corde de 5 m, mesurée au sol et étalonnée tous les 50 cm, à partir de 1,50 m du sol est à grimper deux fois consécutives. Le barème de cette épreuve, sur 10 points, est modulé selon le sexe et l'âge.

2 – les abdominaux :

Le sujet allongé sur le dos, genoux et hanches fléchis à 90°, effectue une flexion du tronc jusqu'au contact des coudes avec les cuisses. Il s'agit d'effectuer un maximum de répétitions en deux minutes en cadence libre. Le barème de cette épreuve sur 10 points est modulé selon le sexe et l'âge.

Les épreuves du CCPS :

- la marche course consiste à parcourir, en courant et / ou en marchant, une distance de 6 à 8 kilomètres selon l'âge, sur un terrain plat et jalonné tous les kilomètres. L'épreuve est individuelle mais les départs peuvent être groupés et

l'épreuve est réalisée en treillis (haut en bas), brodequins et sans charge. Le barème de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

- une épreuve de tir qui correspond à la prise en compte d'un tir FAMAS ou PA de dix cartouches exécuté au cours de l'année dans le cadre de la préparation opérationnelle ou de la préparation aux concours et examens. Le barème sur 20 points est commun quels que soient l'âge et le sexe.

La fiche récapitulative des résultats du CCPM distingue dans le CCPG et dans le CCPS cinq niveaux de classement, les militaires exempts et les militaires n'ayant pas effectué leurs épreuves.

Les barèmes des épreuves sont définis en annexe E.

CHAPITRE 3 - LE Contrôle et LA notation

La fiche recapitulative permet :

- de synthétiser les éléments et les résultats du contrôle ;
- d'établir la classification de la condition physique à reporter sur les feuilles de notation annuelle ;
- de sélectionner, éventuellement, les candidats aux différents examens, stages ou emplois et lors des renouvellement de contrat.

En s'appuyant sur l'imprimé 620-4*/1 (visite médicale périodique) le bureau ressources humaines pré - renseigne les fiches récapitulatives CCPM (première partie) et les adresse à l'officier chargé des sports. En fin d'exercice, ce dernier transmet pour validation les fiches récapitulatives renseignées aux commandants d'unités ou de formation.

La classification en vue de la notation qui devra être portée sur les bulletins ou feuilles de notes annuelles comporte deux rubriques distinctes :

- Une classification pour les épreuves du contrôle de la condition physique générale :

Classement au contrôle de la condition physique générale						
5	4	3	2	1	Exempt	Non effectué
60 à 51	50 à 41	40 à 31	30 à 21	20 à 0		

- La réalisation des quatre épreuves du CCPG est obligatoire pour être classé.

- Une classification pour les épreuves du contrôle de la condition physique spécifique :

5	4	3	2	1	Exempt	Non effectué	Facultatif
40 à 33	32 à 25	24 à 17	16 à 19	8 à 0			

- La réalisation de l'épreuve de marche-course est obligatoire pour être classé au CCPS.

CHAPITRE 4 - le contrôle collectif

Ce dernier est réalisé essentiellement à partir de l'exploitation des résultats individuels du CCPM qui permettent d'obtenir le profil d'une collectivité.

Chaque année, les unités renseignent le compte rendu annuel de l'entraînement physique et des sports (CRAEPS) qui transite via la région terre d'appartenance vers le commandement de la formation de l'armée de terre (CoFAT).

Le CoFAT présente ensuite au centre national des sports de la défense (CNSD) et à l'état major de l'armée de terre (EMAT) la synthèse de l'armée de terre.